



**Reci NE nezdravoj
hrani**

Izradila:

Paula Matijašević
OŠ Matija Gubec Cernik
za projekt vrtim zdravi film

- Kako**
- poboljšati**
- prehrambene**
- navike?**



Kako reći ne grickalicama i gaziranim sokovima

Gazirana ili bezalkoholna pića vrlo su popularna, osobito među djecom i mladima. Nazalost, upravo te vrste sokova su ove vrste sokova najneprihvatljive za zdravlje, a naročito su neprihvatljivi za djecu.

Tržište je prplavljeno grickalicama raznih oblika i aroma. Velika većina grickalica je bogata kalorijama, mastima, zasićenim mastima, solju, šećerom - sastojci koji štete tvom tijelu



Slatkiši

Slatkiši i slane grickalice ne ružaju dovoljno tvari za potrebne tvom organizmu za optimalan rast i razvoj, već brojne sastojke koji štete tvom zdravlju "upakirane" u mnoštvo kalorija.

Zdravi međuo broci

Integralna peciva, žitarice sa mljekom, integralni krekeri, žitne pločice, orašasti plodovi, svježe i sušeno voće.

SENDVIČI

Sendvič od integralnog peciva sa sjemenkama
Sendvič sa piletinom
puretinom, tunom
Sendvič sa povrćem

NAPITCI

Svježe cjeđeni sokovi
Voda